ووشو شاولين

الملاكمة الطويلة بطريقة شين يى



دار تشاو هوا للنشر بكين

الكونغ فو الصيني

موجز المحتويات

ألعاب الووشو الصينية ذات تاريخ عريق ومتواصل عبر التاريخ، وأساليب الووشو التى نبعت من معبد شاولين هى الأكثر شهرة فى الصين وفى العالم. فى هذه السلسلة من الرسوم نقدم توضيحا لأساليب الووشو المتنوعة وكيفية استخدامها عبر وصفها حركة حركة.

تتسم الملاكمة الطويلة بأسلوب شين يى بالقوة والبساطة والتناسق بين الصلابة والمرونة، أما حركاتها ففيها غرابة وكثرة التغيير وغيرها من الخصائص. وهى ذات فعالية فى تقوية قدرة اللاعب فى الهجوم والدفاع.

وهذه الرسوم تقدم للقراء وهواة الووشو وسيلة مبسطة لتعلم الووشو والتمرن عليه، فمن الممكن فهم الفنون الأساسية للووشو من خلال مطالعة الرسوم والاستعانة بما جاء فيها من توضيحات. وبفضل الجهود الذاتية والتمرينات المتكررة يمكن استيعاب هذه الملاكمة الصينية الأصيلة بكل تأكيد.

الطبعة الاولى ...... عام ١٩٩٨

٣٥ شارع تشه قونغ تشوانغ الغربى بكين، الصين
الرمز البريدى ١٠٠٠٤٤
توزيع: الشركة الصينية العالمية لتجارة الكتب
(كوزى شوديان)
٣٥ شارع تشه قونغ تشوانغ الغربى
ص . ب ٣٩٩ بكين - الصين
طبع فى جمهورية الصين الشعبية

الرسامة: تشن شياو مى
المحرران المسؤولان : جيانغ تشنغ آن، دو جيوان

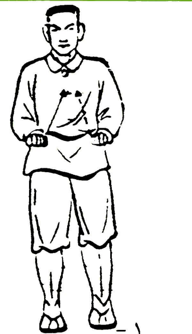
ISBN 7-5054-0531-4



9 787505 405318 >

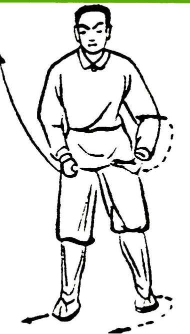
武术挂图(阿文版)
少林—长护心意门拳
绘图:陈小梅
封面设计:成　山
出版者:朝华出版社
中国北京车公庄西路 35 号
邮政编码:100044
发行者:中国国际图书贸易总公司
中国北京车公庄西路 35 号
北京邮政信箱第 399 号
邮政编码:100044
1998 年第 1 版　第一次印刷
ISBN 7－5054－0531－4/G·0132
00595
7－A－3000P

الملاكمة الطويلة بطريقة شين بى
الملاكمة الطويلة بطريقة شين بى
الملاكمة الطويلة بطريقة شين بى
الملاكمة الطويلة بطريقة شين بى


١ -
وضع الاستعداد هكذا


٢ -
افتح يديك من قبضتين الى راحتين، واسحب الذراعين مع تدوير الراحتين بحيث يواجه ظهرا اليدين بعضهما.


٣ -
حرك الراحتين فى الاتجاه الخارجى وبحركة دائرية، ادفعهما الى الأمام.

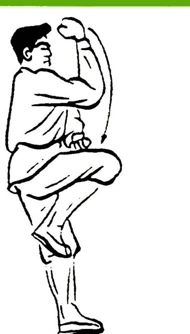

٤ -
دور الراحتين نحو الخارج مع ضغطهما الى الأسفل.


٥ -
لف الجسم نحو اليمين واثن الساق اليمنى مع فرد اليسرى، وادفع الراحة اليمنى الى الأمام، واسحب الراحة اليسرى واجعلها قبضة.

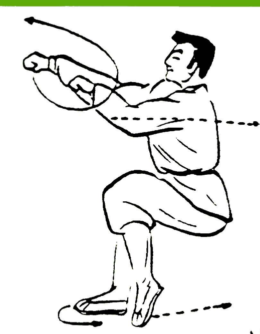

٦ -
لف الجسم نحو اليسار، واسحب الراحة اليمنى، واجعلها قبضة مع ثنى الكوع وفردها، واثن الذراع اليسرى، وادفع القبضة اليسرى الى الأمام.

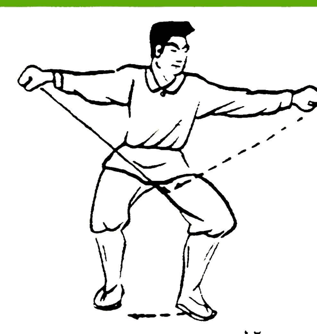

٧ -
اضرب باليد اليسرى نحو الأسفل، وارفع اليد اليمنى مع ثنى الكوع وليها لحماية الرأس.


٨ -
تقدم بالقدم اليسرى حتى تتشكل خطوة قوسية، وارفع القبضة اليسرى نحو الأعلى بشدة مع ثنى الكوع وسحب القبضة اليمنى.


٩ -
ارفع الركبة اليمنى، واضرب بالقبضة اليسرى نحو الأسفل مع ثنى الكوع الأيمن لتوجيه ضربة علوية بالقبضة اليمنى.


١٠ -
حول القبضة اليسرى الى راحة، وجه ضربة سفلية بالقبضة اليمنى التى تسقط على الراحة اليسرى فتتلاحمان.

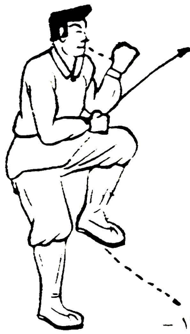

١١ -
لف الجسم نحو اليسار واجعل الرجلين على شكل حرف "T"، وادفع القبضتين بسرعة خاطفة الى الأمام.


١٢ -
دور الجسم نحو اليسار، وباعد بين الرجلين واضرب بالقبضتين نحو جانبى الجسم.


١٣ -
اجعل الرجلين على شكل حرف "T"، وارجع القبضتين حتى يتقابل الكوعان من الجانبين.

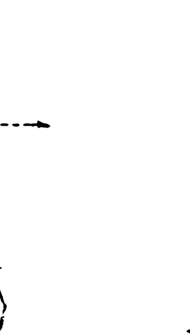

١٤ -
باعد بين الرجلين، ووجه ضربة جانبية قوية بالراحة اليسرى.

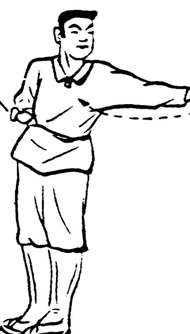

١٥ -
دور الجسم نحو اليسار، واسحب القبضة اليسرى مع دفع الراحة اليمنى بشدة الى الأمام.


١٦ -
ارفع الركبة اليسرى، واحن الكوع الأيمن مع تحويل اليد اليمنى الى قبضة، ومد القبضة اليسرى بقوة الى الأمام.

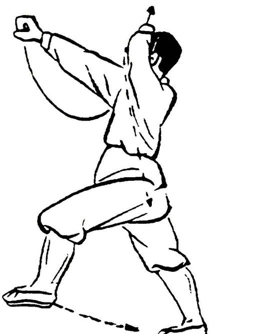

١٧ -
اجعل الساقين فى خطوة قوسية، وارفع القبضة اليسرى لحماية الرأس، وادفع القبضة اليمنى بسرعة الى الأمام.

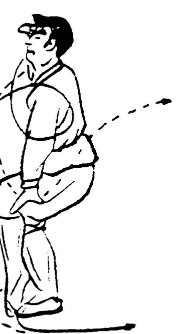

١٨ -
حول الجسم نحو اليمين مع توجيه ضربة جانبية بالقبضة اليمنى، واضرب بالقبضة اليسرى نحو الأسفل بقوة.

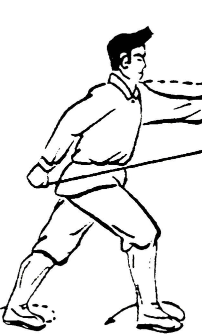

١٩ -
ضم الرجلين الى بعضهما، ووجه ضربة جانبية بالقبضة اليسرى مع سحب القبضة اليمنى.


٢٠ -
دور الجسم نحو اليمين مع التقدم بخطوة قوسية، افتح القبضتين وادفع الراحة اليمنى الى الأمام، واسحب الراحة اليسرى الى الوراء.

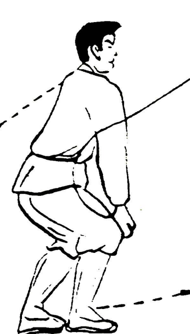

٢١ -
تقدم بالرجل اليسرى لتكون الخطوة قوسية، شد القبضتين، وادفع القبضة اليمنى مع رفع القبضة اليسرى للحماية.

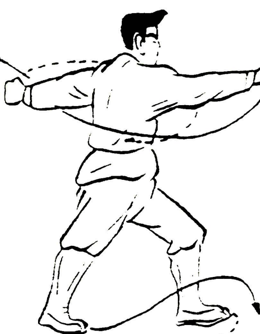

٢٢ -
اجعل الرجلين على شكل حرف "T"، ارفع القبضة اليمنى لحماية الرأس، وحول القبضة اليسرى الى راحة لتوجيه ضربة نحو الأسفل.


٢٣ -
لف الجسم نحو اليسار، فتصبح الساقين فى خطوة قوسية، وشد القبضة اليسرى لتدفعها الى الأمام بقوة، ووجه ضربة نحو الخلف بالقبضة اليمنى.


٢٤ -
لف الجسم نحو اليسار، واجعل الرجلين فى خطوة قوسية، اسحب القبضة اليسرى مع دفع القبضة اليمنى الى الجانب.


٢٥ -
حول الجسم نحو اليمين، ولوح باليد اليمنى نحو تحت للضرب، واحن الكوع الأيسر لتوجيه ضربة علوية باليد اليسرى.


٢٦ -
اخط خطوة قوسية، وشد القبضتين وادفع القبضة اليمنى الى الأمام، واضرب نحو الخلف بالقبضة اليسرى.


٢٧ -
دور الجسم نحو اليمين، اجعل الرجلين متقاطعتين، ولوح بالقبضتين فى حركة قوسية، ووجه ضربة جانبية بالقبضة اليمنى، واسحب الكوع الأيسر.


٢٨ -
باعد بين الرجلين، وحول القبضتين الى راحتين، ومد الكوعين بقوة نحو الجانبين.


٢٩ -
لف القبضتين نحو الداخل مع هز الرسغين، ثم انزلهما فى جانبى الصدر.


٣٠ -
لوح بالقبضتين نحو جانبى الجسم مع خفض الكوعين وهز الذراعين.

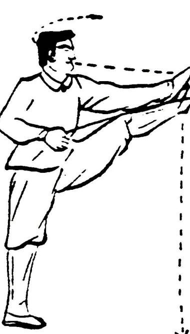


٣١ -
حرك القبضتين تحريكا دائريا أمام الصدر، ثم ادفعهما بشدة الى الجانبين.


٣٢ -
دور الجسم نحو اليسار، واجعل الرجلين فى خطوة قوسية، وافتح القبضتين واجعل الراحتين تتقاطعان فى الأمام.


٣٣ -
ارفس بالرجل اليمنى نحو الأمام، واضرب ظهر القدم اليمنى بالراحة اليمنى، وحول الراحة اليسرى الى قبضة لسحبها الى الوراء.


٣٤ -
ارفس بالرجل اليسرى نحو الأمام، وافتح القبضة اليسرى لضرب ظهر القدم اليسرى بالراحة، واسحب القبضة اليمنى.

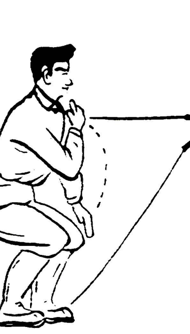

٣٥ -
تقدم بالرجل اليسرى حتى تصبح الخطوة قوسية، وشد القبضتين وادفع القبضة اليمنى بقوة مع رفع القبضة الأخرى لحماية الوجه.


٣٦ -
لف الجسم نحو اليمين وتقدم بالرجل اليسرى، واجعل القبضتين فى شكل كماشة، واثن الكوع الأيمن أمام الصدر، واضرب الى الخلف بالقبضة اليسرى.


٣٧ -
تقدم بالقدم اليمنى حتى تتقاطع مع القدم اليسرى، ودور اليد اليسرى نحو الخارج، ثم ارفع الراحتين قليلا.


٣٨ -
حول الجسم نحو اليمين، واخط خطوة قوسية، وادفع الراحة اليمنى بشدة مع سحب القبضة اليسرى.


٣٩ -
ضم الرجلين وانزل الجسم فى وضع شبه قرفصاء، وانقل اليد اليمنى الى الصدر مع ضرب قاطع باليد اليسرى المفرودة الى أسفل.

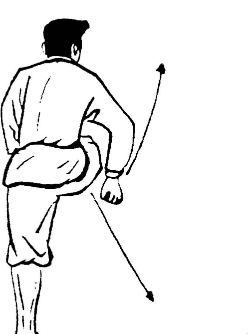

٤٠ -
ارفس بالقدم اليمنى الى الأمام مع ضرب ظهر القدم بالراحة اليمنى، واسحب القبضة اليسرى.

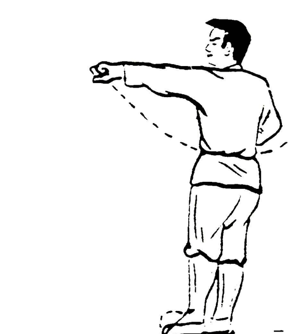

٤١ -
لف الجسم نحو اليمين، فتصبح الخطوة قوسية، وافرد الراحة اليسرى واضرب بها نحو الأسفل بشدة، وفى ذات الوقت اثن الكوع الأيمن.


٤٢ -
دور الجسم دورة مع رفس الرجل اليمنى الى الأمام، واضرب جانب القدم اليمنى باليد اليسرى، وحول الراحة اليمنى الى قبضة مع سحبها الى الوراء.


٤٣ -
ارفس القدم اليسرى فى الاتجاه الخلفى، اضرب باطن القدم اليسرى بالراحة اليمنى مع سحب الراحة اليسرى.

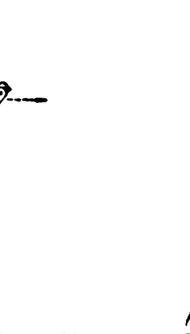

٤٤ -
ارفس بالرجل اليمنى فى اتجاه أمام منحرف مع تدوير الجسم نحو اليسا واضرب القدم اليمنى بالراحة اليسرى م توجيه ضربة سفلية بالقبضة اليمنى.


٤٥ -
تقدم بالرجل اليمنى لتصبح الخطوة قوسية، وادفع القبضة اليمنى الى الأعلى مع رفع القبضة اليسرى فى الاتجاه الخارجى، ثم اسحبها.



٤٦ -
اجعل الجسم مستقيما بعد ضم الرجلين، ثم لفه نحو اليسار، ومد القبضة اليسرى الى الجانب بقوة مع سحب القبضة الأخرى.

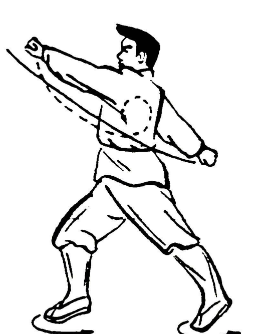

٤٧ -
حول الجسم نحو اليمين، واجعل الرجلين فى خطوة قوسية، دور ظهر اليد اليمنى فى الاتجاه الأمامى واضرب بالقبضة من أعلى الى أسفل، واسحب القبضة اليسرى.


٤٨ -
ارفع الركبة اليسرى مع ثنى الكوع الأيسر، وهز القبضة اليمنى مع ثنى الكوع الأيمن.


٤٩ -
تقدم بالقدم اليسرى لتكون الخطوة قوسية، وادفع القبضة اليمنى بقوة ولوح بالقبضة اليسرى نحو الأعلى لحماية الوجه.

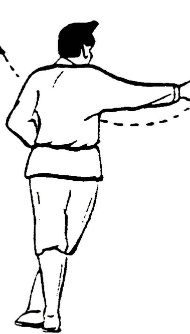

٥٠ -
اجعل الرجلين على شكل حرف "T"، ولوح بالراحة اليسرى نحو الخارج مع رفع القبضة اليمنى لحماية الوجه.

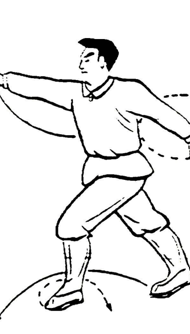

٥١ -
دور الجسم نحو اليمين لتجعل الرجلين فى خطوة قوسية، وادفع القبضة اليسرى الى الأمام مع سحب القبضة اليمنى الى الخلف.

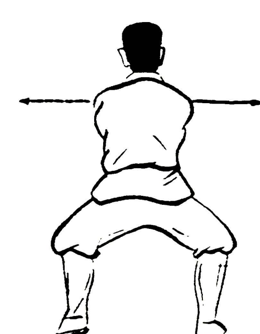

٥٢ -
لف الجسم نحو اليسار وقف على الرجلين المتباعدتين، اضرب بالقبضة اليمنى ضربة جانبية، ومد القبضة اليسرى نحو الخارج ثم اسحبها.

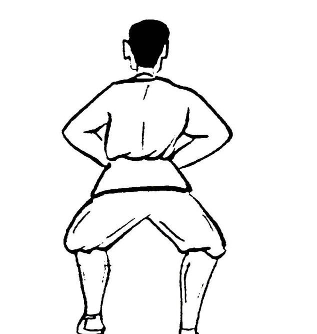

٥٣ -
انزل بالجسم فى وضع شبه قرفصاء، اجعل القبضتين فى شكل الكماشة، واضرب باليد اليمنى نحو الأسفل مع ثنى الكوع الأيسر وهز رسغه.

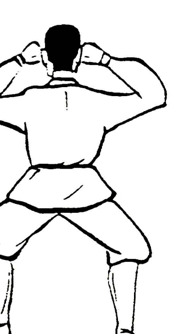

٥٤ -
اخط خطوة قوسية وشد اليدين، واضرب بالقبضة اليمنى الى الأمام مع توجيه ضربة خلفية بالقبضة اليسرى.


٥٥ -
لف الجسم نحو اليمين، واجعل الرجلين متباعدتين، واضرب بالقبضة اليمنى ضربة جانبية مع سحب القبضة اليسرى.


٥٦ -
باعد بين الرجلين، وحول القبضتين الى راحتين، ثم ادفعهما فى جانبى الجسم من أمام الصدر.


٥٧ -
حول الراحتين الى قبضتين، ثم مد الذراعين مع هز الرسغين لتجعل ظهرى القبضتين متقابلين.


٥٨ -
لوح بالقبضتين نحو الخارج مع هز الرسغين، واجعل القبضتين متقابلتين.


٥٩ -
لوح بالقبضتين تلويحا دائريا، وادفعهما فى اتجاه جانبى الجسم.


٦٠ -
لف الجسم نحو اليسار، واخط خطوة قوسية، وافتح القبضتين لتصبحا راحتين، واثن الكوعين حتى يتقاطع الرسغان، وادفع الراحتين من الجانبين.

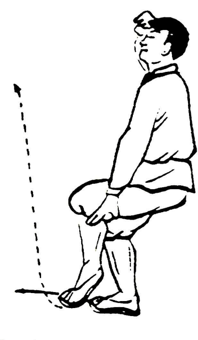


٦١ -
ارفع القدم اليمنى، ثم ادفعها نحو الأمام بشدة مع توجيه ضربة سفلية بالراحتين اللتين على شكل المقص.

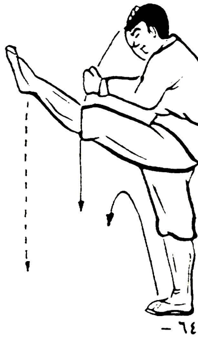
الملاكمة الطويلة بطريقة شين يى
الملاكمة الطويلة بطريقة شين يى



- ٦٢
ادفع القدم اليمنى بشدة فى الاتجاه الجانبى مع لف الجسم نحو اليسار، واسحب القبضتين معا.



- ٦٣
دور الجسم نحو اليسار، واجعل الرجلين على شكل حرف "T"، واقطع باليد اليسرى المفرودة نحو الأسفل مع رفع اليد الأخرى لحماية الرأس.



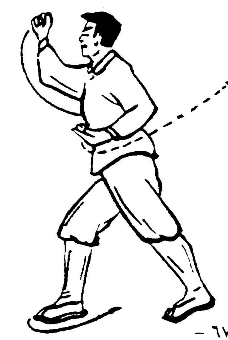
- ٦٤
اضرب بالقبضة اليسرى، واقفز بالقدم اليمنى الى الأمام مع الرفس القوى بالقدم اليسرى.



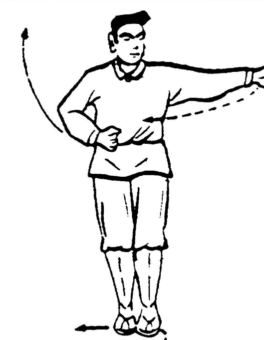
- ٦٥
ارفع الركبة اليمنى واضرب بالراحة اليمنى نحو الأسفل، واثن الكوع الأيسر ثم افرده الى الجانب مع التلويح القوى بالراحة اليسرى نحو الخارج.



- ٦٦
اخط بالقدم اليمنى لتكون الخطوة قوسية، واثن الذراع اليمنى مع مد الكوع الى الأمام بقوة، وحول الراحتين الى قبضتين مع سحب القبضة اليسرى.



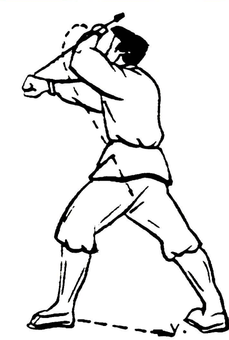
- ٦٧
اضرب بالقبضة اليمنى بواسطة الهز القوى للكوع الأيمن، وحول القبضة اليسرى الى راحة.



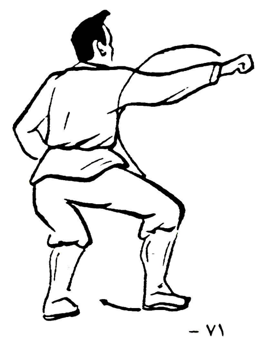
- ٦٨
لف الجسم نحو اليسار مع ضم الرجلين، وادفع القبضة اليسرى الى الجانب مع سحب القبضة الأخرى.



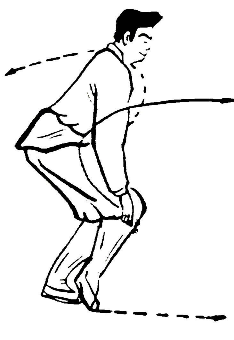
- ٦٩
دور الجسم نحو اليمين لتصبح الخطوة قوسية، وحول القبضة اليمنى الى راحة لتوجيه ضربة بظهرها.



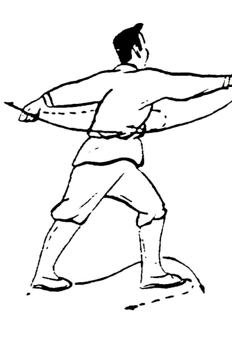
- ٧٠
تقدم بالقدم اليسرى لتكون الخطوة قوسية، وحول الراحة اليمنى الى قبضة لدفعها بقوة، وارفع القبضة اليسرى لحماية الرأس.



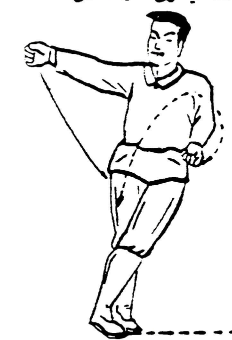
- ٧١
دور الجسم نحو اليسار، وباعد بين الرجلين ليكون الجسم فى وضع شبه جلوس، واضرب بالقبضة اليمنى نحو الجانب، ولوح بالقبضة الأخرى نحو الخارج، ثم اسحبها.



- ٧٢
اخط خطوة خفيفة بالقدم اليسرى، وحول القبضتين الى راحتين، واضرب بالراحة اليمنى من الجانب الى الأمام مع ثنى الكوع الأيسر لدفعه أفقيا.



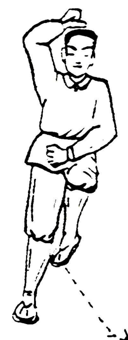
- ٧٣
تقدم بالقدم اليسرى لتكون الخطوة قوسية، وأعد الراحتين الى قبضتين، فادفع القبضة اليمنى بشدة مع توجيه ضربة خلفية بالقبضة اليسرى.



- ٧٤
دور الجسم نحو اليمين، واجعل الرجلين متقاطعتين، وارفع القبضة اليمنى الى الجانب مع سحب القبضة الأخرى.



- ٧٥
اخط بالقدم اليمنى خطوة واسعة لضغط الجسم نحو الأسفل، وحول القبضة اليمنى الى راحة لتتضارب مع القبضة اليسرى بقوة.



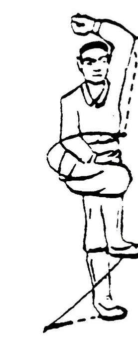
- ٧٦
ارفع الركبة اليسرى مع رفع القبضة اليمنى للحماية، واسحب القبضة اليسرى الى الوراء.



- ٧٧
اخط خطوة واسعة بالقدم اليسرى لضغط الجسم نحو الأسفل، واثن الكوعين لجمع القبضتين فى وسط البطن.



- ٧٨
اخط بالقدم اليمنى لتكون الخطوة قوسية، واثن الكوعين ثم لفهما نحو اليمين.



- ٧٩
ارفع الركبة اليمنى، وارفع القبضة اليسرى لحماية الرأس مع ثنى الكوع الأيمن.



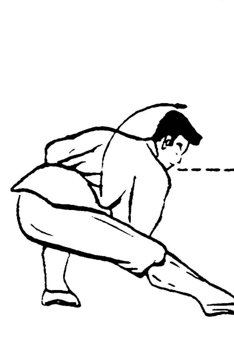
- ٨٠
ضم الرجلين لتقف منتصبا، وحول القبضة اليسرى الى راحة لتتضارب مع القبضة اليمنى.



- ٨١
ارفع القدم اليسرى لتقفز الى الأمام بخطوة واحدة.



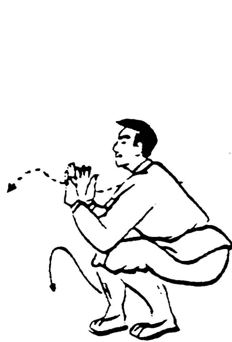
- ٨٢
لوح بالراحة اليسرى نحو الأسفل بقوة، وارفع الراحة اليمنى لحماية الجنب الأيمن.



- ٨٣
مد الرجل اليمنى مستقيمة، وانزل بالجسم الى أسفل، ولوح بالراحتين من الجانبين لتقفا عند الخصر لحمايته.



- ٨٤
تقدم بالقدم اليمنى لتكون الخطوة قوسية، وشد الراحتين الى قبضتين، فادفع القبضة اليسرى بقوة مع رفع القبضة الأخرى للحماية.



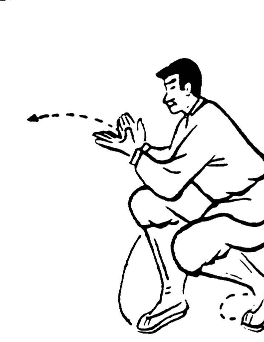
- ٨٥
لف الجسم نحو اليمين، وانزله فى وضع شبه قرفصاء، وحول القبضتين الى راحتين، واشبكهما عند الرسغين أمام الصدر مع لي الكوعين.



- ٨٦
ارفع الركبة اليمنى، واثن الكوع الأيسر لتلوح بالراحة بقوة، وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى.



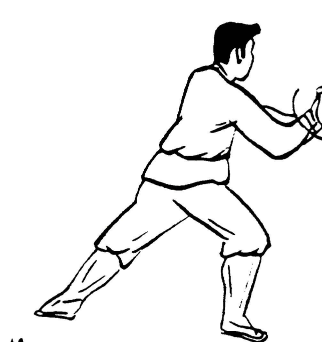
- ٨٧
دور الجسم نحو اليمين لتصبح الخطوة قوسية، وادفع الراحة اليمنى بسرعة واسحب القبضة اليسرى بعد تلويحها نحو الخارج.



- ٨٨
لف الجسم نحو اليسار، وانزله فى وضع شبه قرفصاء واثن الكوعين واقلب الراحتين نحو الأعلى.



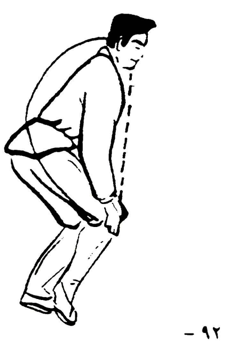
- ٨٩
لف الجسم نحو اليمين، وارفع الركبة اليمنى، ولوح بالراحة اليسرى تلويحا جانبيا، واسحب الراحة الأخرى الى الوراء.



- ٩٠
دور الجسم نحو اليمين لتكون الخطوة قوسية، واشبك الراحتين لتدفعهما الى الأمام بقوة.



- ٩١
لف الراحتين المتشابكتين من اليسار الى اليمين مع تدوير الرسغين.



- ٩٢
اجعل الرجلين على شكل حرف "T"، واضرب بالراحة اليمنى نحو الأسفل، وحول الراحة اليسرى الى قبضة لرفعها للحماية.



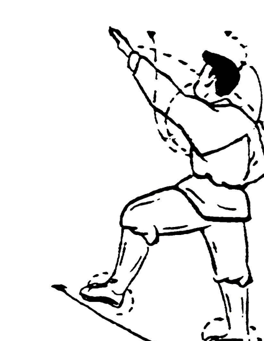
- ٩٣
حول القبضة اليسرى الى راحة لتضرب بها نحو الأسفل، وحول الراحة اليمنى الى قبضة، وارفعها لحماية الرأس، ثم ارفع الركبة اليسرى.



- ٩٤
دور الجسم نحو اليمين، وحول الراحة اليسرى الى قبضة لسحبها الى الوراء، واثن الكوع الأيمن، وهز رسغه مع سحب القبضة اليمنى.



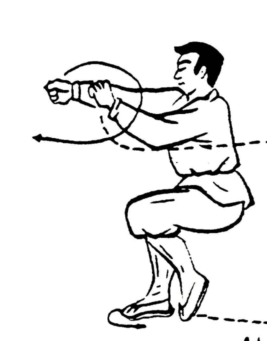
- ٩٥
دور الجسم نحو اليمين لتكون الخطوة قوسية، وحول القبضتين الى راحتين، ولوح بالراحة اليمنى الى الأمام بقوة مع التلويح بالراحة الأخرى نحو الخارج.



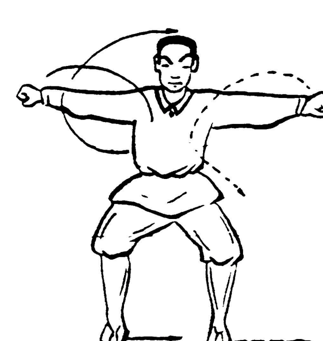
- ٩٦
اخط بالقدم اليسرى لتصبح الخطوة قوسية، ولوح الراحة اليسرى بقوة الى الخارج مع سحب الراحة اليمنى.



- ٩٧
لف الجسم نحو اليمين، ودور الراحتين دورة حول الرأس.



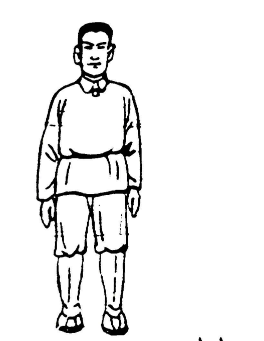
- ٩٨
لف الجسم نحو اليمين، واجعل الخطوة على شكل حرف "T"، وحول الراحتين الى قبضتين لدفعهما بقوة الى الأمام.



- ٩٩
دور الجسم نحو اليسار، فتصبح الخطوة قوسية، ولوح القبضتين بحركة قوسية، وادفعهما فى الاتجاهين يمينا ويسارا.



- ١٠٠
باعد بين الرجلين، ولوح بالراحة اليسرى بحركة قوسية، ثم اضرب بها نحو الأسفل، وارفع القبضة اليمنى لحماية الرأس.



- ١٠١
افرد الذراعين الى جانبى الرجلين، قف مستقيما بعد ضم الرجلين لانهاء جميع الحركات.